

ワンポイントアドバイス・ドリブル

ドリブルをするときに、どのくらい周りが見えていますか？

すべては相手がいるのドリブルです。

ボールばかり見ていて周りが見えていないと、
いきなり出てくるDFに対応できません。

心と身体の準備のために…

まずは、3m先が見えるくらい顔が上げてドリブルをしてみよう。

《ワンポイント》

ボールが身体の近くにあると真下を見ることになるので、視野が狭くなります。

①足元からボールを離し、

②重い大きなものを両手で押して動かすイメージの姿勢をつくる！

それだけで周辺視野が広がります。

